

Tabela 1 - Composição mineral de amostras de frutos de jabuticaba dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (mg 100 g ⁻¹)		
	Casca	Polpa	Semente
Cobre	0,06	0,10	0,04
Ferro	0,67	0,97	0,22
Zinco	0,90	8,10	0,10
Manganês	1,21	1,27	0,34
Sódio	5,35	7,33	0,84
Fósforo	-	14,88	-
Cálcio	36,45	44,18	4,51
Potássio	-	164,22	-
Magnésio	53,46	264,50	5,59

Tabela 2 - Composição nutricional de amostras de frutos de jabuticaba dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (g 100 g ⁻¹)			
	Casca	Polpa	Semente	Farinha da casca
Valor energético total (Kcal 100 g ⁻¹)	42,52	25,16	83,22	214,66
Carboidratos totais	8,53	5,43	17,74	42,76
Proteínas	1,74	0,5	2,75	9,24
Lipídios	0,16	0,16	0,14	0,74
Fibras alimentares	5,41	2,94	18,61	40,93



Resultados de pesquisa dos projetos: Conservação da Biodiversidade e Valoração dos Produtos da Floresta de Araucária (FNMA); CONSERVABIO II (Embrapa) e Rede CONSERVABIO (CNPq/Embrapa). Pesquisa realizada no Laboratório de Tecnologia de Produtos Florestais Não Madeiráveis da Embrapa Florestas.

Apoio:



Ministério do
Meio Ambiente

CGPE: 11979

Maio/2015 - Tiragem: 1.000 exemplares - Foto: Maria Cristina M. Mazza

Embrapa

Florestas

VALOR NUTRICIONAL DA JABUTICABA

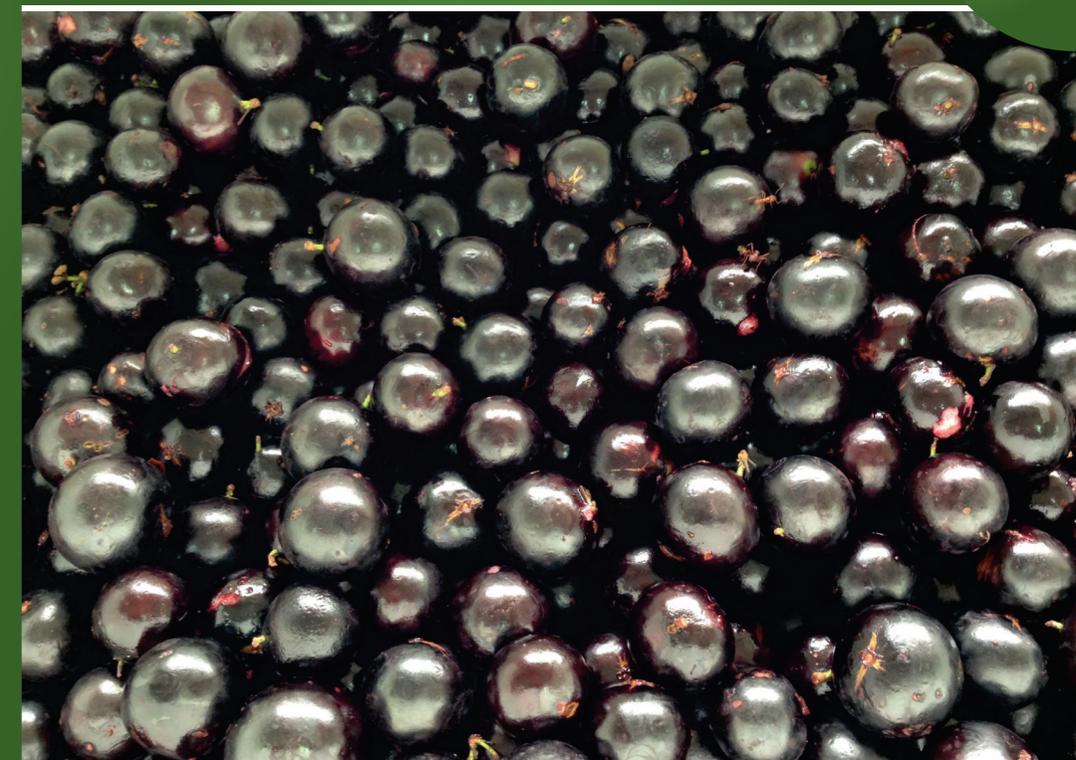
Embrapa Florestas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Estrada da Ribeira, km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000
Telefone: (41) 3675-5600 - Fax: (41) 3675-5601
www.embrapa.br/florestas



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA



VALOR NUTRICIONAL DA JABUTICABA

Conhecida há mais de 400 anos, a jabuticaba é 100% nativa da Mata Atlântica brasileira. Porém, a beleza da jabuticabeira, quando florida e cheia de frutos, fez com que a planta fosse cultivada em outras regiões e países sul-americanos. Muitos estrangeiros e turistas alugam pés de jabuticaba para apreciar essa iguaria. De origem indígena, foi denominada pelos tupis de “iapoti kaba”, que significa “frutas em botão”.

Seu fruto de cor arroxeada serve para atrair pássaros. Estes acabam espalhando as sementes, o que garante a perpetuação da espécie.

A jabuticaba (*Myrciaria* sp.) é também conhecida como jabuticabeira, jaboticaba, jabuticabeira-preta, jabuticabeira-rajada, jabuticabeira-rósea e jabuticabeira-vermelho-branca. A espécie é encontrada em várias regiões do Brasil.

A jabuticabeira é uma planta ramificada, com altura de 10 a 15 m. Sua copa é alongada e densa. Seu tronco é liso. As flores são brancas e localizadas ao longo do tronco. Os frutos são redondos, brilhantes, de cor negra ou roxo-escura e aparecem fixados no caule. A polpa do fruto é branca e doce. A jabuticabeira floresce, geralmente, duas vezes ao ano. Isso acontece nos períodos entre julho e agosto e entre novembro e dezembro. Os frutos amadurecem de agosto a setembro e de janeiro a fevereiro.

A madeira da jabuticabeira é utilizada na fabricação de tábuas e móveis, na construção civil e na produção de lenha. Os frutos são comestíveis e muito saborosos. Eles podem ser

consumidos *in natura* ou na elaboração de vários produtos: suco, doces, geléias, licores, xarope, vinho, vinagre e jeropiga.

A Embrapa Florestas, por meio dos projetos Rede CONSERVABIO e CONSERVABIO II e, mais recentemente, com apoio do FNMA, vem realizando pesquisas sobre o valor nutricional da jabuticaba. Também elaborou uma farinha a partir da casca da fruta, coletada na área de domínio da Floresta com Araucária, no estado do Paraná.

A polpa da jabuticaba é rica em zinco, manganês, magnésio e potássio. A semente e a farinha são ricas em fibras alimentares, além de serem fontes de proteína. A casca, que também é rica em manganês, contém compostos antioxidantes e fibras alimentares (Tabelas 1 e 2).

O zinco é essencial para as células cerebrais, retina, fígado, rins, próstata, músculos, cabelos e ossos. Ajuda na defesa imunológica, na cicatrização e também funciona como antioxidante.

O manganês está associado à formação de ossos e cartilagens, ao crescimento e reprodução e ao metabolismo de açúcares e gorduras.

O magnésio desempenha importante papel na contração muscular e no crescimento de ossos. Ele converte gorduras, proteínas e carboidratos em energia e contribui na produção de hormônios corporais.

O potássio estimula as contrações musculares e as transmissões nervosas, agindo no relaxamento muscular. Além disso, atua no balanço e na distribuição de água pelo organismo.

As proteínas são componentes de alimentos necessários à construção e à manutenção de órgãos, tecidos e células.

As fibras alimentares correspondem à parte não digerível de alimentos de origem vegetal. Seu consumo está associado à redução do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, diabetes, hipertensão e obesidade. As fibras regularizam o funcionamento do intestino, diminuem o esvaziamento gástrico, retardam a absorção de glicose e reduzem o colesterol sanguíneo.

Os antioxidantes, presentes na casca, desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, câncer, catarata e doenças cardíacas. São capazes de retardar o envelhecimento celular e da pele. Estimulam a renovação dos tecidos ricos em colágeno, ativam o sistema imunológico e protegem as células cerebrais, auxiliando a memória.

Na casca, há fibras solúveis, como a “pectina”, que auxiliam no controle do colesterol, reduzem a absorção de gorduras no intestino e ajudam na desintoxicação orgânica, removendo toxinas e metais pesados.

O Brasil é um país com grande diversidade de frutas. E, mesmo considerando a riqueza da nossa flora, temos uma dieta muito simplificada. A perspectiva de ampliação das pesquisas voltadas à caracterização nutricional das espécies nativas pode prover acesso a uma dieta mais diversificada e nutritiva. Além dos benefícios às populações locais, por meio de alternativas econômicas que integrem o uso e a conservação da biodiversidade.